Bientôt la retraite ?

Toutes les réponses à vos questions !

>> Vous êtes jeunes ou futurs retraités ? La Mutualité chrétienne et Énéo vous proposent des soirées d'infos et un cycle d'ateliers interactifs de préparation à la retraite.

La première question que chaque futur retraité se pose est souvent relative au montant de sa pension. Le service Pensions de la MC est compétent pour y répondre. Aujourd'hui, au-delà des réponses précises que vous pourriez recevoir au service pension de votre mutualité, nous vous proposons une séance d'information générale sur vos droits à la pension : aménagement de fin de carrière, mode de calcul de la pension, carrière mixte, crédit-temps, activité complémentaire... et ce pour les salariés, les indépendants et les fonctionnaires.

Ressources et finances

Avec l'arrivée de la pension, le budget s'amoindrit ! Que faire pour maintenir une bonne qualité de vie ?

- **Budget futé :** nous présenterons quelques pistes pour diminuer vos frais d'alimentation, de communication, d'énergie, de transport, d'aménagement de la maison.
- **Les soins de santé :** nous proposerons des aides et facilités offertes par votre mutualité pour limiter vos dépenses en soins de santé (dossier médical global, maximum à facturer, tiers payant...).
- **La simplicité volontaire :** nous discuterons d'une philosophie de vie qui vous guide dans le détachement matériel et l'envie de retisser des liens sociaux forts et solidaires. Et si nous consommions autrement ? (groupes d'achats communs, systèmes d'échanges locaux, habitats groupés...)

Santé et bien-être

- **Réflexe santé :** que ce soit par le biais d'une activité physique, d'une alimentation équilibrée ou d'un bon sommeil, il existe de nombreux trucs et astuces pour favoriser sa santé.
- **Parlons santé :** nous vous proposerons un moment de réflexions et d'échanges en petits groupes sur ce que représente la santé globale et sur ce que nous pouvons mettre en place pour la préserver. Echanges d'idées à partir d'un exercice de photo langage et définition commune de ce qu'est la bonne santé, c'est-à-dire bien plus de choses que l'absence de maladie !

Vie affective et relationnelle

- **Bilan personnel :** il est important de vous préparer à la retraite "dans votre tête". Plus vous serez au clair sur ce que vous attendez de votre retraite, plus vous aborderez cette étape sereinement. Chacun réfléchira à son parcours de vie, à ses forces, ses faiblesses. On échangera en petits groupes sur les changements personnels, familiaux et sociaux que vous appréhendez le plus dans votre nouvelle vie, sur ce que le passage à la retraite va modifier dans votre relation aux autres.

Projets en mouvement

- **Votre épanouissement :** avec le passage à la retraite, du temps s'est libéré. Qu'allez-vous en faire ? Avant de s'engager dans une direction, prenez le temps de vous arrêter et de réfléchir à ce que vous recherchez et qui vous épanouirait vraiment, en tenant compte de vos goûts, de votre disponibilité et de votre savoir-faire. Quelques pistes seront présentées pour retrouver ses aspirations profondes et construire un projet personnel.

Le volontariat

- **Les causes et finalités du volontariat ne manquent pas :** sociale, environnementale, humanitaire, culturelle... Alliant bien-être collectif et épanouissement personnel, le volontariat est aussi une occasion de faire de nouvelles rencontres et de rester connecté à un réseau social. Nous vous proposerons une typologie du volontariat et des témoignages de volontaires engagés !

Agenda infos pension

12 novembre à 18h : Monceau-sur-Sambre (MPA, 80 route de Mons)
19 novembre à 18h : La Louvière (MC, rue du Marché)
25 février à 18h : Anderlues (MC, rue du Douaire)

Cycle 2016

23 janvier : introduction
20 février : santé et bien-être
19 mars : finances
16 avril : relations
14 mai : projets
31 mai : donations et successions

Prix : 20 EUR, affiliation d'un an à énéo comprise
Infos : 071/54.84.10 • caroline.elias@mc.be

Mutualité chrétienne Hainaut oriental
Rue du Douaire 40 à 6150 Anderlues
Éditeur responsable : Pascal Simon
Fax : 071/54.85.50
E-mail : mcho@mc.be
Tél. 071/54.85.48
Une erreur dans votre adresse postale ? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7

Jeunesse & Santé

Séjours hiver et printemps 2016

Jeunesse & Santé propose une offre large, un choix de destinations et de périodes variées durant les congés scolaires. Des vacances de qualité qui bénéficient d'un encadrement par des animateurs formés. C'est également à travers son projet pédagogique, soutenu par la MC, que J&S apporte une attention particulière à la santé dans ses activités ouvertes à tous.

De décembre à avril : 14 séjours proposant ski, équitation, cuisine, découverte de Rome, aventure... pour les 7-17 ans, et deux séjours pour les jeunes handicapés de 14 à 21 ans.

Pour obtenir votre brochure : 071/54.84.02 • mcho.jeunesseetsante@mc.be

Tous les détails de chaque séjour sont aussi sur : www.jeunesseetsante.be/vacances
Vous y trouverez l'explication du nouvel avantage et un formulaire pour une inscription en ligne.

Nouvelle réduction de 170 euros

A partir de 2016 et dès cet hiver, en tant que membres de la Mutualité chrétienne ayant des enfants entre 7 et 17 ans, vous bénéficierez d'un nouvel avantage sur le prix des séjours organisés par Jeunesse & Santé.
Cet avantage s'élève à 170 euros par enfant et par an (270 euros pour les bénéficiaires de l'intervention majorée). La réduction est appliquée directement à l'inscription, et peut être découpée sur plusieurs séjours. Si le montant total de la réduction n'est pas appliqué sur la 1ère inscription, le solde peut être utilisé pour une inscription ultérieure.

D'jônes & famille !

Le service baby-sitting de Jeunesse & Santé

Vous cherchez à confier vos enfants à une personne responsable et compétente pour un prix sympa (6 euros/heure) ?
Les animateurs de Jeunesse & Santé sont à votre disposition pour passer un moment avec vos bambins ! Nous vous proposons un service de qualité :

- Une équipe de babysitters composée d'animateurs formés ou en cours de formation (brevet reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles et l'ONE).
- Des prestations à domicile pour les soirées et/ou nuits à raison de 6 euros de l'heure. Une facture mensuelle vous est adressée, il n'y a pas de paiement direct à faire.
- Une couverture assurance en cas d'accident.
- Un service ouvert à toutes les familles !
- Un accueil également pour les enfants porteurs de handicap.

Infos : Jeunesse & Santé Hainaut oriental au 0496/58.91.43 • mcho.j&sbabysitting@mc.be • www.jeunesseetsante.be/babysitting

Formation

Devenir animateur

Jeunesse & Santé organise des formations à l'animation, dès 16 ans !

Apprendre des chants, partager ses expériences de vie en groupe, développer des valeurs, apprendre des techniques d'animation, découvrir la psychologie et les besoins des enfants et tout un tas de pistes bien traitantes pour y répondre... sont autant d'objectifs de nos formations.
Nous proposerons une autre manière d'apprendre en partageant nos expériences, en échangeant nos savoirs et en partant à la rencontre d'autres jeunes. Avec un suivi et une évaluation individualisée, nous donnerons à chacun la chance de se valoriser et de développer ses capacités. La formation est aussi l'occasion de participer à une réflexion critique sur la démarche d'animateur, le fonctionnement de groupe et de s'impliquer dans un mouvement d'éducation permanente.

Brevet d'animateur

Au terme des deux années et après évaluation avec les formateurs, un brevet d'animateur est délivré. Ce brevet est homologué par la Fédération Wallonie-Bruxelles.
Vous avez envie de tenter l'aventure d'une formation Made In J&S ?

Dates des différentes sessions

Informez-vous auprès de la régionale organisatrice !

- **Bruxelles •** js.bruxelles@mc.be
  Du 19 au 21 février et du 26 mars au 2 avril (vacances de Pâques).
- **Brabant wallon •** jsbw@mc.be
  Du 31 octobre au 4 novembre (vacances de Toussaint) et du 6 au 10 février (vacances de Carnaval).
- **Hainaut oriental**
  mcho.jeunesseetsante@mc.be
  Soit du 6 au 13 février (vacances de Carnaval), soit du 26 mars au 2 avril (vacances de Pâques).

Gros plan sur

Les résultats de l'enquête "bien-être à domicile" (partie 2/4)

Réalisée par Aide & Soins à Domicile en Hainaut, l'enquête s'est également intéressée aux services de Qualias. Les deux points forts de ce service : les compétences du personnel et les prix pratiqués.

Qualias propose un large éventail de matériel (en vente ou en location) pour simplifier le retour ou le maintien à domicile et faciliter la vie du patient, de son entourage et de ses proches aidants.

Qualias, c'est :

> les conseils et la discrétion de professionnels à votre service, agréés par l'Inami et reconnus par l'Awiph ;
> un service de livraison où les livreurs s'occupent également du montage et de l'installation ;
> des produits de qualité, testés et approuvés ;
> un service après-vente de qualité.

Qualias met à votre disposition :

> voiturette, cadre de marche, scooter, tricycle ;
> lits, matelas anti-escarres, lift de bain, chaise percée, cannes;
> lunettes et matériel d'audition ;
> produits pour l'incontinence d'adulte ;
> langes, tire-lait, coussins d'allaitement, biberons ;
> orthèses, prothèses, préfabriquées ou sur mesure ;
> vélo d'appartement, luminothérapie, humidificateurs ;
> des produits de soins pour maman et bébé.

Pour les personnes interrogées, le critère le plus important est la compétence du personnel. L'enquête révèle que, pour ce critère, le taux de satisfaction est 8,6 sur 10. L'objectif pour l'ensemble des critères est de toujours dépasser un taux de satisfaction de 7,5 sur 10.

Nos essentiels : la compétence du personnel et les prix pratiqués

Une personne sur 3 pense que les services proposés par Qualias sont réservés exclusivement aux affiliés de la MC. Pour rappel, Qualias vend et loue du matériel de soins à tous, offrant des réductions aux affiliés.

Ceux qui connaissent les services sont très satisfaits. Cependant, une majorité ne connaît pas les services de Qualias.

Une présence et un accompagnement au quotidien : un objectif de la MC

"La Mutualité chrétienne *n'a pas uniquement pour mission la gestion de l'assurance soins de santé obligatoire,* nous explique Alain Delabie, président de Qualias. *La Mutualité chrétienne veut être là à chaque étape de la vie et en rendant accessibles, grâce à de nombreux avantages sans pour autant sacrifier la qualité, de nombreux services : conseils gratuits pour l'adaptation de votre domicile, bandagisterie, orthopédie, optique et audition : location et achat de matériel d'aide et soins. Nous avons démontré la capacité de la Mutualité chrétienne à servir et à répondre aux besoins de tous."*

Alain Delabie, vice-président de la MCHO et président de Qualias

www.qualias.be ou contactez le 0800 123 25

Il y a un magasin près de chez vous : Courcelles, Gilly, Charleroi, Anderlues, Soignies, Châtelet, Montigny-le-Tilleul, La Louvière, Nalinnes et Beaumont

Cinq partenaires collaborent pour votre bien-être à domicile

VITATEL Télé-assistance 24h/24 · SOLIVAL Conseils en adaptation du domicile · QUALIAS Bandagisterie - Orthopédie - Optique - Audition · AIDE & SOINS A DOMICILE · MUTUALITÉ CHRÉTIENNE SERVICE SOCIAL

BON À SAVOIR

"Allo, médecin de garde", mode d'emploi

>> Le territoire couvert par votre mutualité est vaste, comprenant des centres urbains et des zones plus rurales. Il n'y a malheureusement pas d'opérateur unique pour faire appel à un médecin de garde. Un découpage en trois grandes zones est malgré tout possible. Découvrez le bon contact à établir selon votre lieu de domicile.

Le Centre

> Pour les entités de Binche, Chapelle-Lez-Herlaimont, Erquelinnes, Estinnes, La Louvière, Le Roeulx, Manage, Merbes-le Château, Morlanwelz et Seneffe, **n° unique : 1733.**
La région dispose également de deux postes de médecine générale ouverts le week-end et les jours fériés : rue Hamoir 164 à 7100 La Louvière et rue Marie de Hongrie 29 à 7130 Binche.
> Entités de Soignies et Braine-Le-Comte, **n° unique : 065/31.20.00.**

Grand Charleroi

Énorme zone allant de Gosselies au Nord jusque Walcourt au Sud et d'Anderlues à l'Ouest jusque Aiseau à l'Est, **n° unique : 071/33.33.33.** Un poste de garde est aussi accessible en semaine de 19h à 23h, ainsi que les samedis, dimanches et jours fériés de 8h à 23h, rue Spinois à 6000 Charleroi (anciennes urgences de l'Institut Gailly). Site Internet de référence : www.sgmg.be

La Thudinie

> Les entités de Thuin et Lobbes font aussi partie du Grand Charleroi. De 19h au lendemain 7h en semaine, ainsi que les week-ends et jours fériés, même numéro d'appel unique : **071/33.33.33.**
> Botte du Hainaut (de Beaumont à Chimay), **n° unique : 1733.**
Le poste médical de garde se trouve à la Chaussée de Couvin 41 à 6460 Chimay. Fermé en semaine, il est accessible le week-end et jours fériés de 8h à 20h. Site Internet de référence : www.agrf.be

D'autres sources d'info sont aussi à consulter : le répondeur de votre généraliste, l'affiche sur la vitrine de votre pharmacie, l'hebdomadaire gratuit distribué dans votre commune.

ÇA SE PASSE

Rando nocturne

Au fil d'une balade nocturne d'environ 6 km, différents personnages tout droit sortis de contes et légendes prendront plaisir à vous guider et à vous proposer leurs défis aussi farfelus soient-ils. A l'issue de ce périple, vous pourrez vous réchauffer les papilles avec un bol de soupe. En collaboration avec Jeunesse & Santé, l'école communale de Thirimont et le comité mutualiste local de Beaumont, Sivry et Froidchapelle.
Prix : 5 EUR – 3,50 EUR pour les membres MC. Gratuit jusque 12 ans
Date : le samedi 31 octobre. Départ entre 16h et 20h. Parcours accessible à tous (y compris poussettes)
Lieu : Ecole communale de Thirimont (commune de Beaumont)
Infos et inscriptions : 071/54.83.17 • www.promusport.be

Stages d'automne

Châtelimômes propose deux stages du 2 au 6 novembre
Pour les 3-5 ans et les 6-9 ans : à l'Institut ND, rue Léopold à Charleroi.
Pour les 6-9 ans, stage à l'Ecole St Barthélemy, rue Chif à Châtelineau.
Les animations ont lieu de 9h à 16h. Une garderie est possible dès 7h30 et jusque 19h.
Prix : 50 EUR, réduction de 30% pour les membres MC
Infos et inscriptions : www.chatelimomes.be

Tenez votre tension à l'oeil !
Et si comme 20% de la population belge, vous devez controler votre tension?
Dans nos magasins Qualias à Anderlues - Beaumont Charleroi - Courcelles - Gilly La Louvière - Montigny Soignies
0800/123.25
www.qualias.be
QUALIAS
Tensiomètre M6 comfort Omron
119€ 99€
+ adaptateur offert